

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 10 - Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας
(10.3)

Εφαρμογές για την ψυχική υγεία





Εταίροι

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
ΑΡΕΤΖΟ, ΙΤΑΛΙΑ
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
ΓΚΕΛΣΕΝΚΙΡΧΕΝ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.connexions.gr



RESET
ΚΥΠΡΟΣ
www.resetcy.com



media k GmbH
Μπαντ Μέργκεντχάιμ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.media-k.eu

cordina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
cordina-oerh.com



AMSED
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amseΔ.fr



Συνεδρία αυτόνομης μάθησης: Περιεχόμενο

1. Κουίζ και αυτοαξιολόγηση



Τι μπορούν να κάνουν οι εφαρμογές ψυχικής υγείας για μας;

Δύο απαντήσεις είναι σωστές!

A. Να μας βοηθήσουν να παρακολουθούμε τις αλλαγές στη διάθεσή μας

B. Να μας βοηθήσουν στην αναζήτηση ψυχολογικής υποστήριξης

Γ. Να μας βοηθήσουν στα αθλήματα

Δ. Να μας βοηθήσουν να παρακολουθούμε τις διατροφικές μας συνήθειες



Τι μπορεί να συμβεί αν δεν διαχειριζόμαστε σωστά τα συναισθήματά μας;

Μόνο μια απάντηση είναι σωστή!

A. Δεν έχει επιπτώσεις

B. Μπορεί να οδηγήσει σε ψυχικές διαταραχές, όπως άγχος

Γ. Μπορεί να χάσουμε τη δουλειά μας

Δ. Μπορεί να οδηγήσει σε κακή διατροφή



Πώς μπορεί να μας βοηθήσει ο έλεγχος της αναπνοής;

Μόνο μια απάντηση είναι σωστή!

Α. Στην παρακολούθηση των παλμών μας

Β. Στην αναζήτηση ψυχολογικής υποστήριξης

Γ. Στον έλεγχο των συναισθημάτων μας

Δ. Στην παρακολούθηση των διατροφικών μας συνηθειών



Ποια εφαρμογή βοηθά στην αναζήτηση ψυχολογικής υποστήριξης;

Μόνο μια απάντηση είναι σωστή!

A. Therapy 2.0

B. PACIFICA

Γ. OPTIMISM

Δ. Therapyside



Ποια εφαρμογή βοηθά στην παρακολούθηση των αλλαγών στη διάθεση;

Μόνο μια απάντηση είναι σωστή!

A. BREATHE2RELAX

B. PACIFICA

Γ. Moodlog

Δ. Therapy 2.0



Ποια εφαρμογή βοηθά στη διαχείριση του μετατραυματικού στρες;

Μόνο μια απάντηση είναι σωστή!

A. BREATHE2RELAX

B. OPTIMISM

Γ. PTSD COACH

Δ. Therapy 2.0



Ποια εφαρμογή βοηθά στη διαχείριση των συναισθημάτων;

Μόνο μια απάντηση είναι σωστή!

A. BREATHE2RELAX

B. PACIFICA

Γ. PTSD COACH

Δ. Therapyside



**Ποια εφαρμογή βοηθά στην αναζήτηση ψυχολογικής υποστήριξης
και επιμορφώνει και πληροφορεί ειδικούς;**

Μόνο μια απάντηση είναι σωστή!

A. PACIFICA

B. Therapyside

Γ. OPTIMISM

Δ. Therapy 2.0





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε τη διδασκαλία
αυτής της ενότητας!



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.